

▼10月の練習目標▼

スイム	スピードはそのままに、運動強度を落とせるようなフォームを常々模索していきましょう
バイク	フォームや身体の使い方を意識しながら、距離を伸ばしていきましょう
ラン	インターバルやカットランで、レースペース+ α でのフォーミングを行いましょう

▼10月の練習内容▼

スピードトレーニングは継続しながら、徐々にフォーム改善や身体の使い方を意識したトレーニングの頻度が増えていきます。トレーニングに最適な季節ですので、身体を動かすことを楽しみながら過ごしましょう！

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	朝：Hard 3000~4000m	朝：ドリル中心 2500~3000m	朝：Hard 3000~4000m	朝：ドリル中心 2500~3000m	朝：Hard 3000~4000m	
	夜：Moderate 2000~3000m			夜：Moderate 2000~3000m	Bike：実走、技術練習等 (雨天時はローラー台)	
	Run：ペース走、インターバル、ドリル等		Bike：ローラー台 (隔週)		Run：インターバル、ペース走、ドリル練習等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	10月1日	2	3	4	5	6
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim Bike & Run [中級C]	
7	8	9	10	11	12	13
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike [上級C]	
14	15	16	17	18	19	20
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30 【初心者レッスン】→	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [初級C]	
21	22	23	24	25	26	27
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [中級A]	
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_autumn.pdf

▼連絡事項▼

・オンラインセッションについて

毎週火曜日 (06:30-07:30) と木曜日の隔週 (19:30-21:00)、日曜日 (06:00-08:00) にオンラインでの体づくり運動、バイクローラーセッションを実施します。オンラインセッションの情報はメールにて別途ご連絡致します。